

Spanie w domu szkodzi zdrowiu? Brytyjczyk woli hamak w ogrodzie

10 czerwca 2024

68-letni David Priestley odkrył 14 lat temu, że spanie w hamaku, na świeżym powietrzu, pomogło mu poradzić sobie z chronicznym bólem pleców i oczyścić zatoki. Teraz ten były żołnierz RAF-u przekonuje wszystkich dookoła, że spanie w domu jest „przereklamowane”. „Wszyscy jesteśmy zwierzętami. Zostaliśmy zindoktrynowani, żeby spać w pomieszczeniach” – mówi Brytyjczyk z pełnym przekonaniem.



I tłumaczy, jak to się stało, że od kilkunastu lat wybiera życie w ogrodzie, zamiast życia w swoim własnym domu. „Trzy razy wypadł mi dysk. Ale kiedy raz wróciłem z kempingu, gdzie musiałem spać w hamaku, poczułem się znacznie lepiej. Więc powiesiłem taki hamak w ogrodzie” – mówi w mediach Brytyjczyk. A na dowód tego, że spanie w hamaku wyraźnie poprawiło stan jego zdrowia. Dodaje, że lata temu miał już wyznaczoną operację, którą ostatecznie lekarze odwołali ze względu na znaczące złagodzenie objawów.

Brytyjczyk zwraca też uwagę na fakt, że domy, niezależnie od tego, ile się w nich sprząta, są zwyczajnie bardzo zakurzone. A on miał z tego powodu ogromnie problemy z zatokami. „Wcześniej budziłem się z nozdrzami pełnymi mazi” – mówi. I dodaje, że teraz jego nos jest czysty, a jemu znacznie lepiej się oddycha.

Brytyjczyk mieszka i śpi na zewnątrz o każdej porze roku i szacuje, że w ciągu ostatnich 14 lat spał wewnątrz domu łącznie ok. pięć tygodni. Priestley zabiera też hamak, gdy odwiedza przyjaciół. – Sprawdzam w Google Earth, gdzie znajdują się jakieś drzewa. Ale nawet brak drzew nie przeszkadza mi spać na świeżym powietrzu. Kiedyś rozwiesiłem hamak między latarnią a bagażnikiem dachowym w moim vanie – chwali się.

Autorstwo: Marek Piotrowski

Zdjęcie: [Piero Bergonzini](#) (CC BY-NC 2.0)

Źródło: [PolishExpress.co.uk](#)

Komentarz admina „Wolnych Mediów”

Potwierdzam z własnego doświadczenia – spanie w hamaku, nawet w domu, zwalcza bóle kręgosłupa, pleców, głowy (migreny) i reguluje ciśnienie krwi. No i hamak jest znacznie wygodniejszy od łóżka, bo materiał dopasowuje się do kształtu ciała, a nie ciało do kształtu materaca. Odradzam hamaki siatkowe i z drewnianymi, poprzecznymi kijami na końcach (są niewygodne, wywrotne i mało praktyczne). Doradzam materiałowe, w których można się zawinąć „w kokon” (są bardzo wygodne i trudno z nich wypaść). Przy mocowaniu do ściany nie używajcie haków (pękają od naprężeń), lecz solidnych, grubych mocowań do huśtawek z „zamkniętym uchem”, przykręcanych do ściany blaszką z otworami na cztery śruby.